स्वच्छता : एक जीने का तरीका

स्वच्छता : एक जीने का तरीका

इस पुस्तक के बारे में

इस पुस्तक के नौ अध्याय सफाई की अवधारणा को और अधिक समझने में तथा उसके प्रचार-प्रसार में सहायक होंगे। इसके पहले दो अध्याय सफाई की अवधारणा तथा आवश्यकता के बारे में हैं। शेष अध्याय विस्तार से सफाई के सात अंग अर्थात पीने के पानी का रख रखाव और बर्ताव, बेकार पानी की निकासी, मानव मल का सुरक्षित निपटान, कूड़े-कचरे एवं गोबर का निपटान, घर एवं भोजन की स्वच्छता, व्यक्तिगत सफाई एवं ग्रामीण स्वच्छता का वर्णन करते हैं।

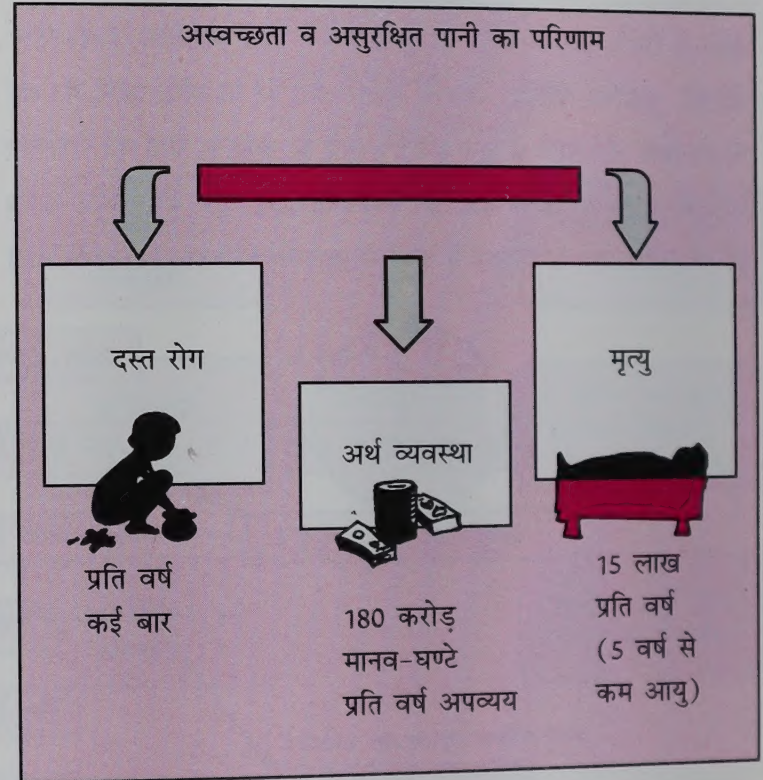
विषय-सूची

स्वच्छता क्यों?

यदि लोगों को संतुलित भोजन व पीने का साफ पानी मिले, लोग खुद को व पर्यावरण को साफ रखें और अपने बच्चों को असंक्रमित रखें तो रोग कम होंगे। सफाई और स्वास्थ्य विज्ञान का अभ्यास पानी व गन्दगी से जुड़े कई रोगों की रोकथाम कर सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 80 प्रतिशत रोग सफाई और साफ जल के अभाव में होते हैं।

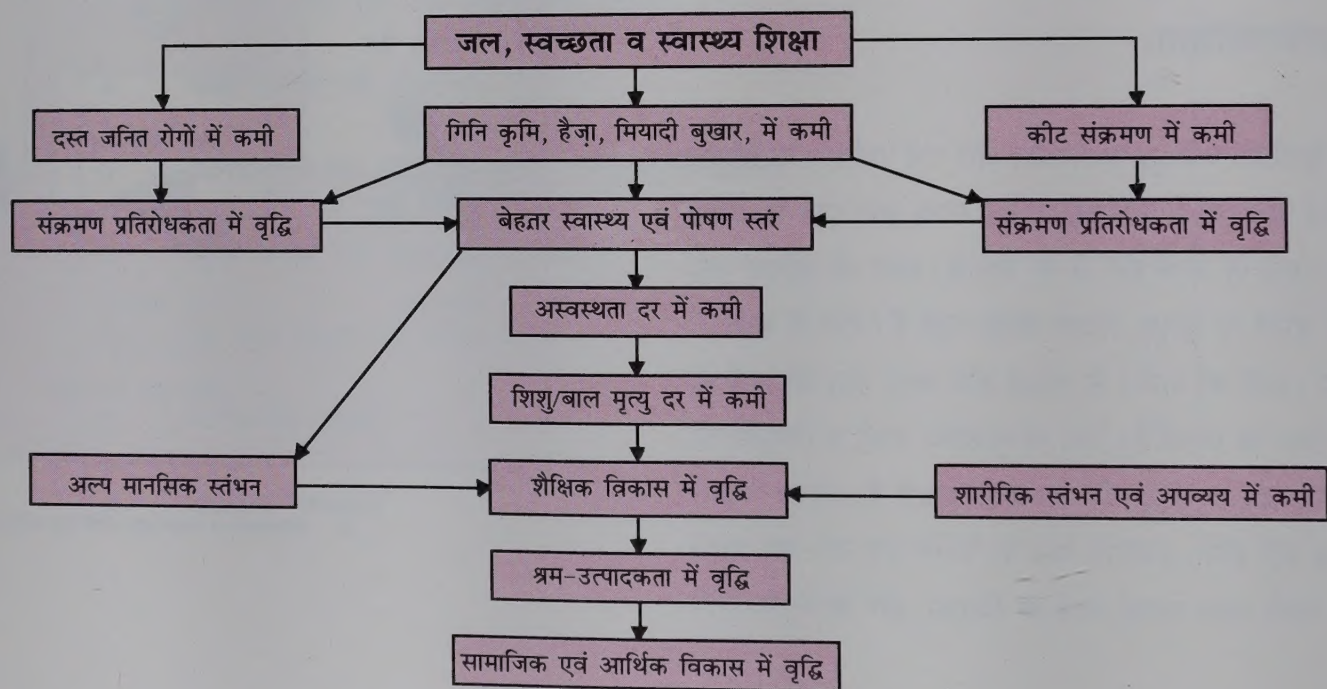
● अस्वच्छता व असुरक्षित पानी का परिणाम

बच्चों की उत्तरजीविता:

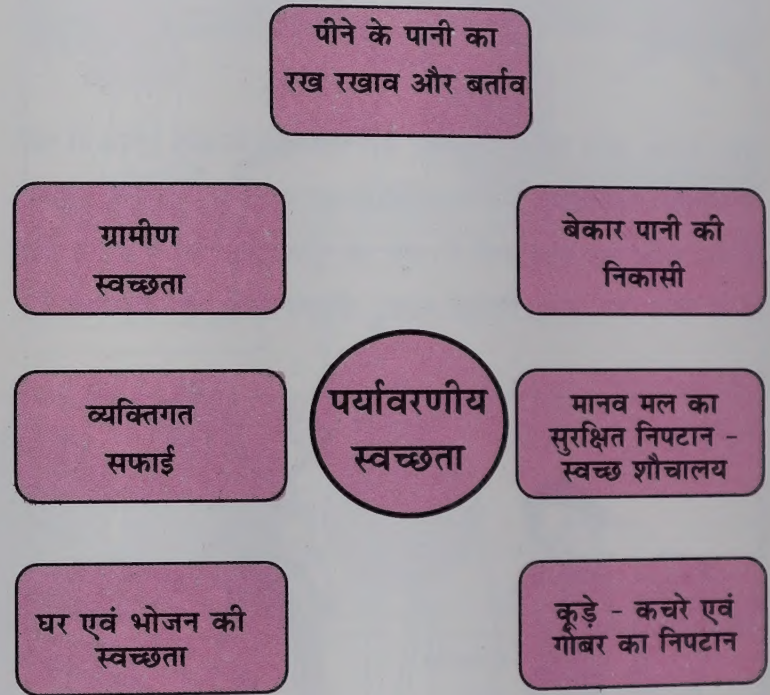
बच्चे, विशेषकर कुपोषित बच्चे, दूषित पेयजल और गन्दे पर्यावरण के शिकार बनते हैं। प्रति वर्ष पांच वर्ष से कम उम्र के दस लाख बच्चे दस्त के कारण शरीर के जल व नमक की कमी होने से मर जाते हैं। इससे भी अधिक बच्चे दस्त के लगातार हमले के कारण अक्सर बीमार रहते हैं। दस्त से शरीर में हुये निर्जलीकरण (पानी की कमी) के कारण होने वाली मृत्यु को पानी के पुन:स्थापन द्वारा रोका जा सकता है। फिर भी कुपोषित बच्चों व शिशुओं की हालत दस्त के बार-बार हमले से और खराब हो सकती है। उनका विकास और बढ़त स्वस्थ नहीं होगी। इसलिये दस्त के फैलने तथा बार-बार हमले से बचाव करने वाली उन्नत सफाई बच्चे के विकास और जीवन के लिये महत्वपूर्ण है।

किस प्रकार सामाजिक-आर्थिक विकास प्रभावित होता है?

भारत में सबसे अधिक फैलने वाले रोग, दस्त, हैज़ा, मलेरिया, हाथी-पांव, पोलियो, संक्रमित पीलिया, मियादी बुखार तथा पेट के कीड़े आदि हैं। यह भी स्वच्छता और पानी से जुड़े हुये हैं। इनमें से ज्यादातर रोगों की रोकथाम के लिये बेहतर सफाई के द्वारा रोग स्थानान्तरण के चक्र को बाधित करना आवश्यक है। रोगों के विस्तार में कमी से स्वास्थ्य व पोषण स्तर बेहतर होता है और लोगों का आर्थिक व सामाजिक स्तर का सुधार चरम शिखर पर पहुंचता है। (नीचे चित्र देखें)

स्वच्छता एवं स्वास्थ्य

निर्णायक प्रमाण हैं कि रोगों के विस्तार को रोकने के लिये साफ पानी का स्रोत काफी नहीं है। अधिकांश रोग मल-मुख मार्ग से फैलते हैं। इन्हें उन्नत स्वच्छता के अभ्यास से रोका जा सकता है।

स्रोत : 'जल एवं पर्यावरण स्वच्छता कार्यक्रम द्वारा स्वास्थ्य एवं सामाजिक - आर्थिक लाभ', कार्यशाला सारांश : जल एवं पर्यावरण स्वच्छता खण्ड मूल्यांकन एवं अनुसन्धान कार्यालय, यूनिसेफ, न्यूयार्क अप्रैल 21-22, 1993

स्वच्छता क्या है?

कई लोग स्वच्छता का अर्थ केवल स्वच्छ शौचालय के निर्माण से लेते हैं। यह सही नहीं है। खुले में पड़ा मानव मल बेशक रोगों के फैलाव का एक प्रमुख कारण है। हालाँकि शौचालय का उपयोग, गंदगी से जुड़े रोगों का फैलाव हमेशा नहीं रोक पाता। इसलिये 'स्वच्छता' शब्द एकमुश्त स्वास्थ्य सम्बन्धी उपायों को परिभाषित करने के लिये प्रयोग होता है। चित्र में प्रदर्शित सात अंग इसमें सम्मिलित हैं। सात अंगों में से पहले छः यानि पीने के पानी का रखरखाव और बर्ताव, बेकार पानी की निकासी, मानव मल का सुरक्षित निपटान-स्वच्छ शौचालय, कूड़े-कचरे एवं गोबर का निपटान, घर एवं भोजन की स्वच्छता, व्यक्तिगत सफाई, घरेलू स्तर पर हस्तक्षेप से जुड़े हैं जबकि सातवां अंग गांव की स्वच्छता से सम्बन्धित है।

● स्वच्छता : एक स्वास्थ्य सम्बंधित पैकेज

पीने के पानी का रख-रखाव और बर्ताव

समस्याएं:

नदी, तालाब, झील एवं अनढके कुएं जैसे खुले जल के स्रोत दूषित हो जाते हैं जब लोग उनमें कपड़े, गन्दे बर्तन धोते हैं, खुद नहाते या पशुओं को नहलाते हैं तथा इनके पास शौच करते हैं। जब यह दूषित जल पीने में प्रयोग होता है तो इससे दस्त, हैज़ा, मियादी बुखार, पीलिया आदि रोग हो सकते हैं।

हैण्डपम्प, नल या ढका हुआ कुएं का जल सुरक्षित होता है। फिर भी अगर इनका उपयोग ध्यान से न किया जाये तो इनका जल भी दूषित हो सकता है। अनुचित प्रबन्ध के कारण हुए दूषित जल से भी दस्त, हैज़ा, पीलिया आदि रोग हो सकते हैं। अतः सफाई की दृष्टि से पीने के पानी को जमा करने से लेकर उपयोग करने तक सुरिक्षित रखना महत्वपूर्ण है। इसके लिये भरने, जमा करने, और उपयोग करने का सही तरीका अपनाना जरुरी है।

● पीने के पानी को ढक कर रखने और अंगुली न डुबोने का ध्यान रखना चाहिए

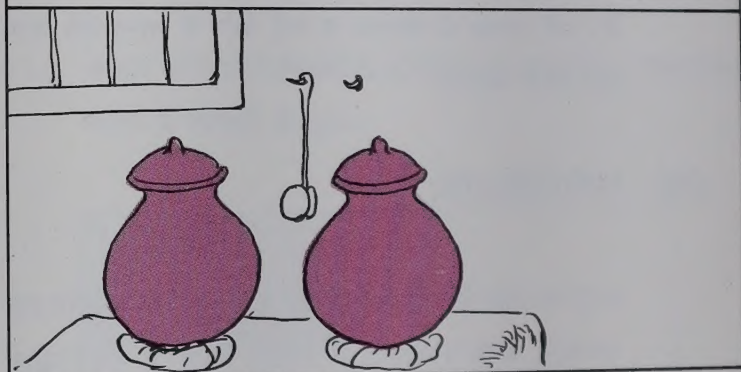
समाधानः

1. पीने का पानी हमेशा साफ सुरक्षित स्रोत से भरना चाहिये। सुरक्षित स्रोतों में ठीक से लगा हैण्डपम्प, ढका हुआ कुंआ या पाइप वाले नल आदि सम्मिलित हैं। खुला कुंआ, नदी, तालाब आदि सरलता से दूषित होने के कारण सुरक्षित नहीं हैं।

2. जहाँ उपलब्ध हो वहाँ लोगों को हैण्डपम्प का पानी उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए क्योंकि यह एक बहुत सुरक्षित जल स्रोत है।

3. पानी के बर्तन को रोजाना भरने से पहले धोना चाहिए। बर्तन उठाते समय अंगुलियां पानी में नहीं डुबोनी चाहिए। पानी भरने के बाद बर्तन फौरन ढक देना चाहिए।

4. उपयोग करने तक पानी को सुरक्षित रखने के लिए भरे पानी का बर्तन जमीन से ऊंचा रखना चाहिए। पानी को कीड़े-मकोड़ों एवं जानवरों द्वारा दूषित होने से रोकने के लिए पानी का बर्तन हमेशा ढककर रखना चाहिए।

5. बर्तन से पानी निकालने के लिए डण्डीवाला लोटा या कलछी प्रयोग करनी चाहिए। हाथ या अंगुलियाँ पानी में नहीं डुबोनी चाहिये। पानी रखने के लिए एक.लम्बी गर्दन वाली सुराही भी प्रयोग की जा सकती है।

• पीने के पानी को भरने से लेकर उपयोग करने तक सुरक्षित रखना चाहिए

6. सुरक्षित जल स्रोत न होने पर, असुरक्षित जल स्रोत से पानी भरकर उपयोग करने से पहले उसे सुरक्षित बनाना चाहिए। पानी को सुरक्षित बनाने के लिए निम्नलिखित तरीका अपनाया जा सकता है।

(क) उबालना

बीस मिनट तक तेजी से पानी उबालने पर रोगाणु नष्ट हो जाते हैं। गन्दे चम्मच से हिलाना या गन्दे बर्तन में भरना जैसे काम नहीं करने चाहिए।

(ख) क्लोरीनीकरण

असुरक्षित स्रोत के पानी को सुरक्षित करने के लिए क्लोरीन एक असरदार, सस्ता व सरलता से उपयोग किया जा सकने वाला रसायन है। क्लोरीन टेबलेट स्थानीय चिकित्सा केन्द्र या स्थानीय दुकान से मिल सकती है।

स्मरणीय तथ्य :

पीने के पानी का सही रखरखाव और बर्ताव के प्रसार के समय ध्यान रखिये कि परिवार जनः-

- हैण्डपम्प, नल या ढ़का हुआ कुएं से पानी लें।
- साफ बर्तन में पानी रखें।
- पानी के बर्तन को ढक कर रखें।
- पानी का बर्तन जमीन से ऊँचे चबूतरे पर रखें।
- पानी निकालने के लिए लम्बी डण्डे वाले लोटे का प्रयोग करें अथवा लम्बी गर्दन वाली सुराही में पानी रखें।
- जंहाँ खुले कुएं, नदी या तालाब से पानी लिया जाए तो वहाँ पानी को उबाल लें या क्लोरीन डाल कर उसे सुरक्षित बनालें।

बेकार पानी की निकासी

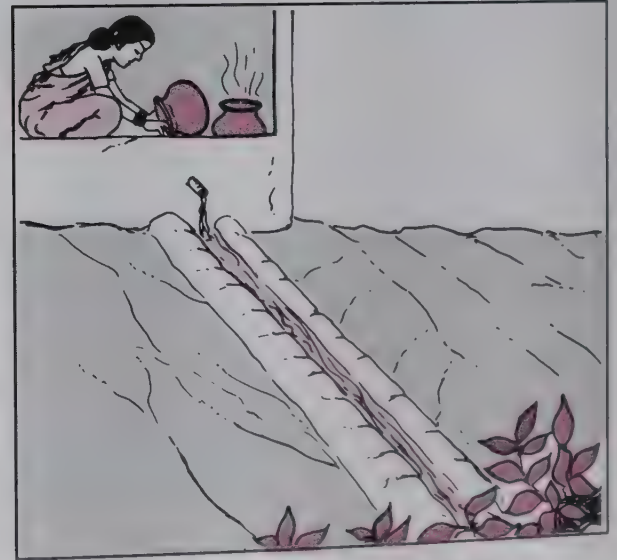
समस्याएं:

घरों के आस पास, सड़कों पर, जल स्रोतों के पास या बन्द नालियों में रूका हुआ गन्दा बेकार पानी स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है। पर्यावरण के लिए खतरनाक होने के अलावा वह दुर्गन्ध करता है व क्षेत्र में कीचड़ फैलाता है जो कि मच्छरों का जन्मस्थान है और पीने के जल स्त्रोत को दूषित कर सकता है।

● बेकार पानी का ठहराव

समाधान:

घरेलू स्तर पर बेकार पानी की निकासी निम्नलिखित तरीकों से हो सकती है:

(1) **बेकार पानी को सब्जियों के बगीचे में या प्राकृतिक/सार्वजनिक नाली में नलियों के द्वारा।**

● सब्जियों की क्यारियों के लिए बेकार पानी

(2) **बेकार पानी को सोखाना**-बेकार पानी को एक खास तौर से बनाए हुए गड्ढ़े में ले जाया जा सकता है जहाँ से वह भूमि में सोख लिया जाता है। इसे सोखता गड्ढ़ा (सोकेज़ पिट) कहते हैं। सोकेज पिट में स्नानगृह का साबुनी गन्दा पानी भी सुखाया जा सकता है। सोकेज पिट बालुई जमीन में ठीक काम करता है लेकिन चिकनी मिट्टी वाली दलदली जमीन में यह बेकार है। इस जगह दूषित जल की प्राकृतिक/सार्वजनिक नाली में ही निकासी करनी चाहिये।

● सोखता गड्ढ़ा (सोकेज पिट)

सोकेज पिट कैसे बनाएं?

सोकेज पिट अलग-अलग नाप के पत्थरों के लगातार सतह से भरा हुआ एक गड्ढ़ा है। यह पत्थर का भराव गड्ढ़े की दीवार को ढहने से रोकता है और पत्थरों की सतहें (ऊपर छोटे, नीचे बड़े) ठोस चीजों को रोक कर पानी को सरलता से नीचे रिसने में मदद करता है। जब यह ठोस पद्रार्थ ओर पानी एक कक्ष (तली में छेद और घास से भरा मिट्टी का गोल बर्तन या इस तरह का कोई कक्ष) से गुजरता है तो ठोस गन्दगी अलग रह जाती है और पानी बह जाता है। सोकेज पिट के ऊपर बांस की चटाई पर मिट्टी का लेप करके ढक दिया जाता है जिससे बरसात में जरूरत से ज्यादा पानी नहीं भरता तथा लोगों के चलने फिरने से मिट्टी उसमें नहीं भरती।

सोकेज पिट लगातार प्रयोग होने के कारण मिट्टी के बर्तन में जमा ठोस गन्दगी हटाना चाहिए और नई घास / जटा भरना चाहिए।

लम्बे इस्तेमाल के कारण सोकेज पिट अवरुद्ध हो जाता है और पानी बाहर बहने लगता है। जब ऐसा हो, गड्ढ़े को खाली करना चाहिए और अन्दर की वस्तुएं सुखा कर भर देनी चाहिए ताकि फिर से काम ठीक से हो सके। सफाई के समय ध्यान रखना चाहिए कि अलग-अलग नाप के पत्थर आपस में न मिल जायें।

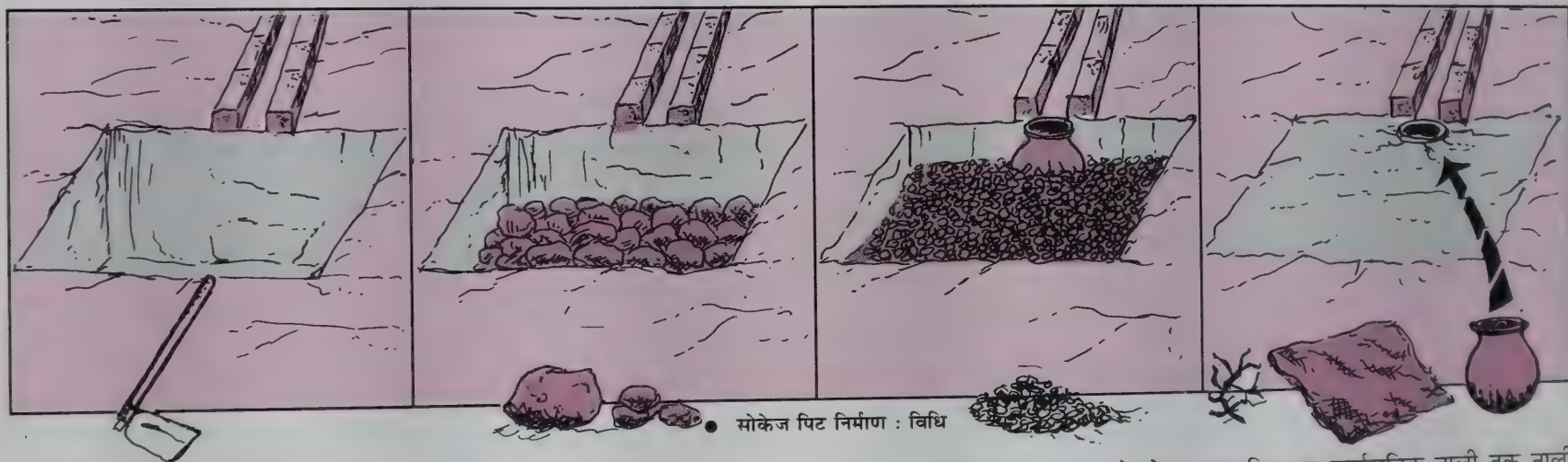
सोकेज पिट बनाना बहुत सरल है। दिखाए गए तरीके से इसे कदम दर कदम बनाया जा सकता है:-

(1) एक मीटर लम्बाई, चौड़ाई व गहराई वाला गड्ढ़ा खोदिए।

(2) एक तिहाई गड्ढ़ा 10-15 से.मी. चौड़ाई वाले ईंट/पत्थरों से भर दीजिए और इसके बाद दो तिहाई गड्ढ़ा कुछ छोटे, 5-10 से.मी. चौड़ाई वाले ईंट/पत्थरों से भर दीजिए।

(3) नाली के मुख पर तले में दो से.मी. छेद वाला बीस से.मी. चौड़ा मिट्टी का बर्तन रख दीजिए। ठोस गन्दगी को रोकने के लिए बर्तन में नारियल की जटा भर दीजिए। एक से.मी. चौड़े ईंट/पत्थरों से गड्ढे को जमीन की सतह से दस से.मी. नीचे तक भर दीजिए।

(4) पांच से.मी. मोटी सतह लकड़ियों को बिछाकर बोरे से ढक दीजिए और उसके ऊपर मिट्टी भर कर जमीन की सतह बराबर कर दीजिए। बर्तन का मुंह खुला छोड़ दीजिए।

● सोकेज पिट निर्माण : विधि

स्मरणीय तथ्य :

बेकार पानी की निकासी के प्रसार के समय ध्यान रखिए कि परिवार जन:

- बेकार पानी को नालियों द्वारा सब्जियों की क्यारी की सिंचाई के लिए उपयोग करें

  या

  रसोई या स्नानघर के बेकार पानी की निकासी के लिए सोकेज पिट बनाएं

  या

  रसोई या स्नानगृह से लेकर प्राकृतिक या सार्वजनिक नाली तक नालीं बनाएं।

- सोकेज पिट की देखभाल करें कि पानी बाहर न बहे।

- सार्वजनिक नाली तक जाने वाली घरेलू नाली की नियमित सफाई करें ताकि उसका पानी बाहर न बहे।

मानव मल का सुरक्षित निपटान - स्वच्छ शौचालय

समस्याएं:

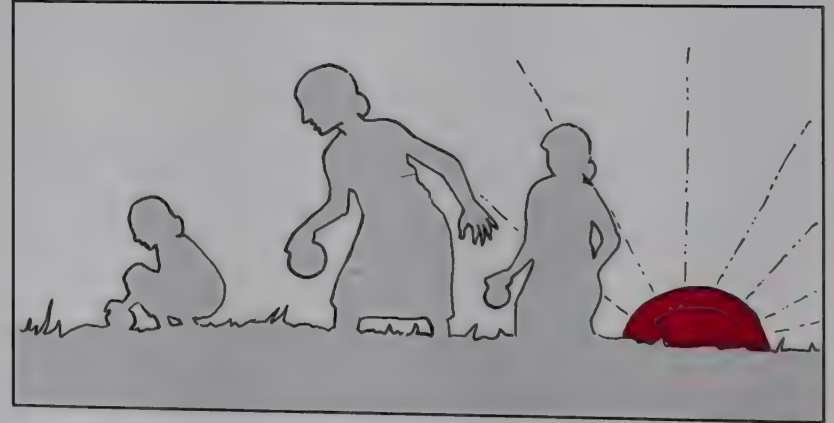
राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण (NSS)के 44वें चक्र के अनुसार 90 प्रतिशत ग्रामीण तथा 40 प्रतिशत शहरी लोग बाहर खुले में शौच करते हैं। हमारे देश में बहुत बड़ी संख्या में बच्चें बाहर खुले में शौच करते हैं।

शिशु व बच्चें अक्सर अपने घर के बाहर नाली या सड़क पर शौच करते हैं। बहुत से लोग बच्चों के मल को हानिरहित मानते हैं जो सच नहीं है।

बच्चे का मल भी यदि अधिक नही तो बडों के मल के बराबर ही हानिकारक होता है।

खुले में शौच करने से पड़े हुए मानव मल से कई बीमारियां फैलती हैं। रोगी के मल में रोगाणु-कीटाणु होते हैं। यह दिखाई न पड़ने वाले हानिकारक जीव मल में रहते हैं। यह रोगाणु एक से दूसरे मनुष्य तक पानी, सब्जियों, हाथ और काकरोच/मक्खी द्वारा फैलते हैं। इस प्रकार फैलने वाले रोगों में कई प्रकार के पेट के कीड़े, दस्त, हैज़ा, मियादी बुखार, पीलिया, पेचिश व पोलियो आदि सम्मिलित हैं। स्वच्छ शौचालय का उपयोग मानव-मल के कारण फैलने वाले रोगों की रोकथाम करता है।

काफी लोग, विशेषकर गांव के व कुछ शहर के लोग, खेतों में, जंगलों में, नदी के तथा रेल की पटरी के किनारे या सड़क के किनारे शौच करते हैं। इस समय कीड़ों व जन्तुओं के काटने से उनका कोई बचाव नहीं है। आजकल खेती और शहरों के विस्तार के लिए जंगल-झाड़ियां काटे जा रहे हैं। इसके अलावा बहुत से किसान, लोगों को अपने खेतों में, विशेषकर फसलों के मौसम में, शौच की आज्ञा नहीं देते।

महिलाओं को शौच के लिए सूरज निकलने से पहले या सूरज ढलने के बाद जाना पड़ता है। ऐसे बेसमय में वे अराजक तत्वों का शिकार बन सकती हैं। दिन में शौच की आवश्यकता महसूस होने पर उनके लिए कोई एकान्त स्थान उपलब्ध नहीं होता। अक्सर उन्हें इच्छा दबानी पड़ती है जो कि तकलीफदेह व नुकसानदेह होती है। स्वच्छ शौचालय शौच के लिए एक सुरक्षित, एकान्त व सुविधाजनक स्थान है।

● महिलाएं शौच के लिए सूर्योदय से पहले अथवा सूर्यास्त के बाद जाती हैं

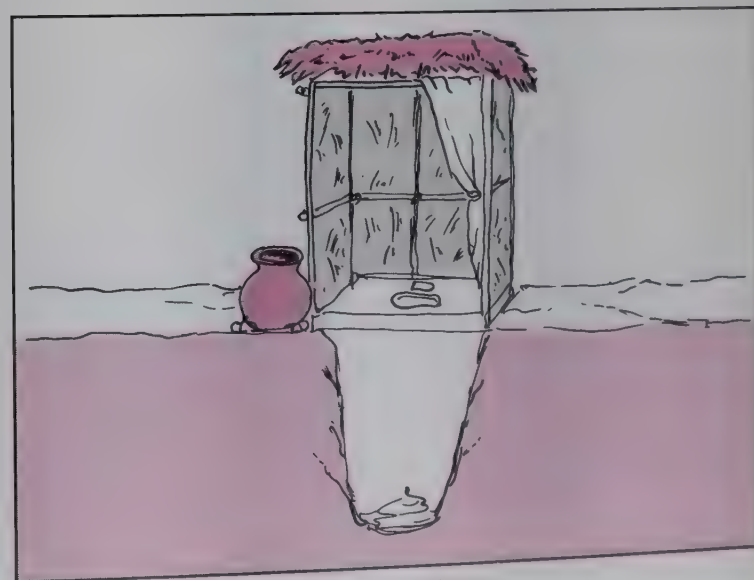
समाधानः

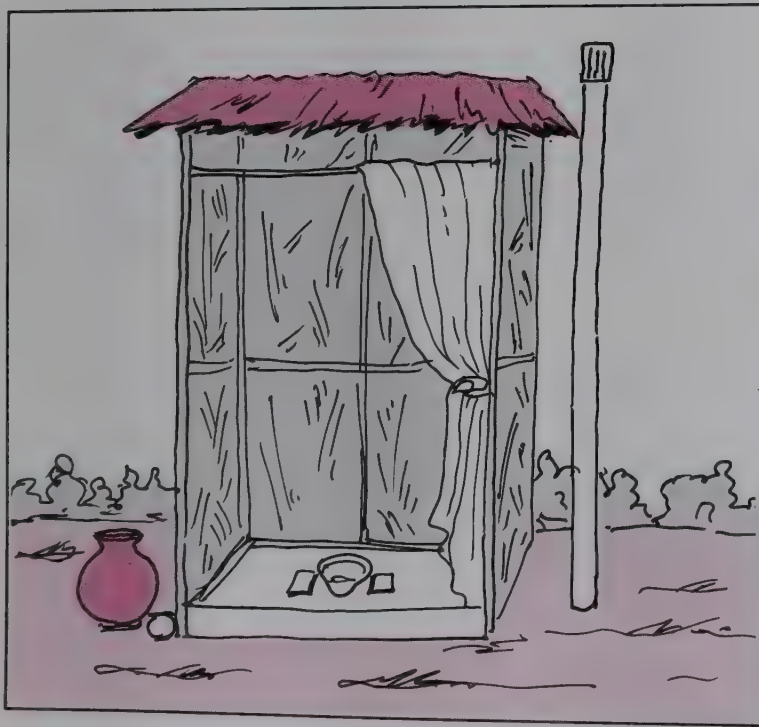
स्वच्छ शौचालय का उपयोग मल से फैलने वाले रोगों की रोकथाम करता है। साथ ही यह सभी बच्चे, बूढ़े, जवान, महिलायें व रोगियों को एकान्त व सुविधा प्रदान करता है। घर के पास बना शौचालय सुविधाजनक होता है तथा बनाने में ज्यादा स्थान की आवश्यकता नहीं होती।

किसी विशेष प्रकार के शौचालय का चुनाव, भौतिक पैमाने अर्थात् भूजल विज्ञान, क्षेत्र में प्राप्त निर्माण वस्तुओं का प्रकार, घर में उपलब्ध स्थान आदि पर निर्भर करता है जबकि इसकी स्वीकृति, समार्थ्य, आदत, रिवाज एवं दृष्टिकोण जैसे सामाजिक-आर्थिक प्राचल पर निर्भर है। इन प्राचलों में अन्तर होने के कारण स्थान एवं परिवार के अनुसार शौचालय की तकनीकी डिजाइन बदलती रहती है। शौचालय की कीमत, डिजाइन एवं निर्माण - वस्तुओं के मूल्य पर निर्भर हैं। शौचालय का मूल्य रू. 300/- से लेकर ऊँची कीमत तक है। इस सन्दर्भ में कुछ विकल्प निम्न हैं :-

(1) गड्ढ़ा शौचालय (साधारण गड्ढ़ा तथा संवातनी उन्नत (VIP) शौचालय)

जहाँ पानी कम हो और मलद्वार की सफाई पत्तियों, पत्थरों व मिट्टी से की जाती हो, वहाँ गड्ढ़ा शौचालय उपयुक्त है। इस गड्ढ़ा शौचालय में एक गड्ढ़ा, उकड़ूं बैठने का चबूतरा एवं एक अधिरचना (ऊपरी ढांचा) होता है। किसी भी मजदूर द्वारा फावड़े से जमीन में एक गड्ढ़ा खोदकर यह बनाया जा सकता है। मिट्टी के प्रकार के अनुसार गड्ढ़े को पक्का, कच्चा या अधपका बनाया जा सकता है। बैठने के चबूतरे को लकड़ी या बांस का बनाकर, बीच में छेद करके शौच के लिए गड्ढ़े के ऊपर रखते हैं। इस छेद पर एक ढक्कन होने से न मक्खी अन्दर जाएगी, न दुर्गन्ध बाहर फैलेगी। एकान्त एवं सुरक्षा के लिए एक अस्थायी छप्पर चबूतरे पर लगता है। यह छप्पर ढाँचा बोरे व बांस के साधारण ढांचे से लेकर जी. आई. चादर व अन्य वस्तुओं का बना हो सकता है। यह चुनाव परिवार की आय व क्षेत्र के रस्म-रिवाज पर निर्भर है।

गड्ढ़े में मल सड़ता है तो जल अलग होकर मिट्टी में सोख जाता है तथा ठोस गड्ढ़े में रह जाता है। लम्बे इस्तेमाल के बाद जब गड्ढ़ा भर जाता है तो उसे मिट्टी की मोटी परत से ढक देते हैं। पास में नया गड्ढ़ा खोदकर, बैठने का चबूतरा व ऊपरी ढांचा उसके ऊपर रख देते हैं। जब नए गड्ढ़े का प्रयोग होता है तो पुराना गड्ढ़े का मल सड़ता रहता है। दो वर्ष के बाद उसे सुरक्षित रूप से फिर खोदा जा सकता है, और उसे खाद के रूप में उपयोग किया जा सकता है।

• एक गड्ढ़ा शौचालय

गड्ढ़ा शौचालय सरल व सस्ता होता है जिसे परिवार वाले बिना किसी मजदूर की सहायता के बना सकते हैं । यदि इनकी देखभाल ठीक से न हो तो यह दुर्गन्ध व मक्खियों के कारण हानिकारक व अप्रिय हो जाते हैं । इस दुर्गन्ध व मक्खियों को दूर करने के लिए साधारण गड्ढ़ा शौचालय को बेहतर संवातनी (VIP) शौचालय बनाया जा सकता है । VIP शौचालय में दुर्गन्ध दूर करने के लिए एक संवातनी पाइप होता है । अन्दर अन्धकार होने से जब मक्खियाँ पाइप द्वारा भागती हैं तो ऊपर लगी जाली में फंस जाती हैं।

• एक संवातनी उन्नत शौचालय (VIP)

(2) स्वक्षालित जल-बन्द शौचालय (पोर-फ्लश, जलबन्द शौचालय)

जहाँ जल प्राप्त हो और मल द्वार की सफाई में प्रयोग होता हो, वहाँ यह शौचालय उपयुक्त है । इस शौचालय का महत्वपूर्ण अंग पी-ट्रैप वाला ढलुवां तसलां है। इसमें प्रयोग के बाद मल बहाने के लिए 2-3 लीटर पानी लगता है। बहाव को आसान करने के लिए तसले को पहले भिगा देते हैं। बहाने के बाद कुछ पानी पी-ट्रैप में रह जाता है और जल-बंद कर देता है जिससे दुर्गन्ध बाहर नहीं आती है और कीड़े आदि अन्दर नहीं जा पाते।

यह शौचालय मुख्यत: दो प्रकार के होते हैं:-

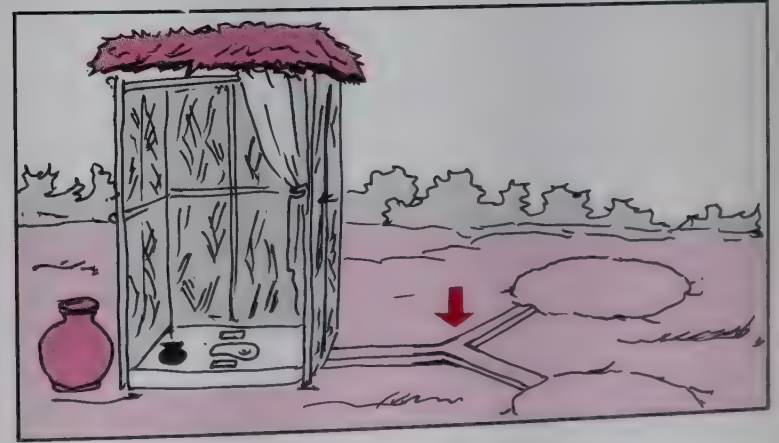
(अ) एक गड्ढ़े वाला जल-बन्द शौचालय

इसमें बैठने का चबूतरा तथा नीचे ट्रैप वाला ढलुवां तसला होता है। इसे जमीन में खुदे गड्ढ़े के ऊपर लगा दिया जाता है और गड्ढ़े की दीवारों को ढहने से रोकने के लिए अस्तर लगाते हैं। गड्ढ़े का नाप ऐसा होता है कि वह दो वर्ष में भरता है। 6 लोगों के परिवार के लिए एक मीटर लम्बाई, एक मीटर चौड़ाई व एक मीटर गहराई का गड्ढ़ा प्रस्तावित है। जहाँ पानी का स्तर अधिक नीचे हो वहाँ और अधिक गहरा गड्ढ़ा खोदा जा सकता है बशर्ते गड्ढ़े का तला पानी के स्तर से 2 मीटर ऊंचा हो। सुरक्षा व एकान्त के लिए एक अस्थायी ढांचा बनाया जाता है।

गड्ढ़े में मल के सड़ाव के कारण बनने वाली गैस अस्तर के जोड़/छेदों से निकल कर मिट्टी में मिल जाती है, जल निकलकर मिट्टी में सोख जाता है और केवल ठोस गड्ढ़े में रह जाता है। लम्बे इस्तेमाल से गड्ढ़ा भर जाता है तब नया गड्ढ़ा खोदकर ढांचा और चबूतरा आदि उस पर रख दिया जाता है। पुराने गड्ढ़े को मिट्टी की परत से ढक कर दो वर्ष तक सड़ने देते हैं, जो कार्बनिक खाद बन जाती है, जिसे साफ करके खेत में डाला जा सकता है।

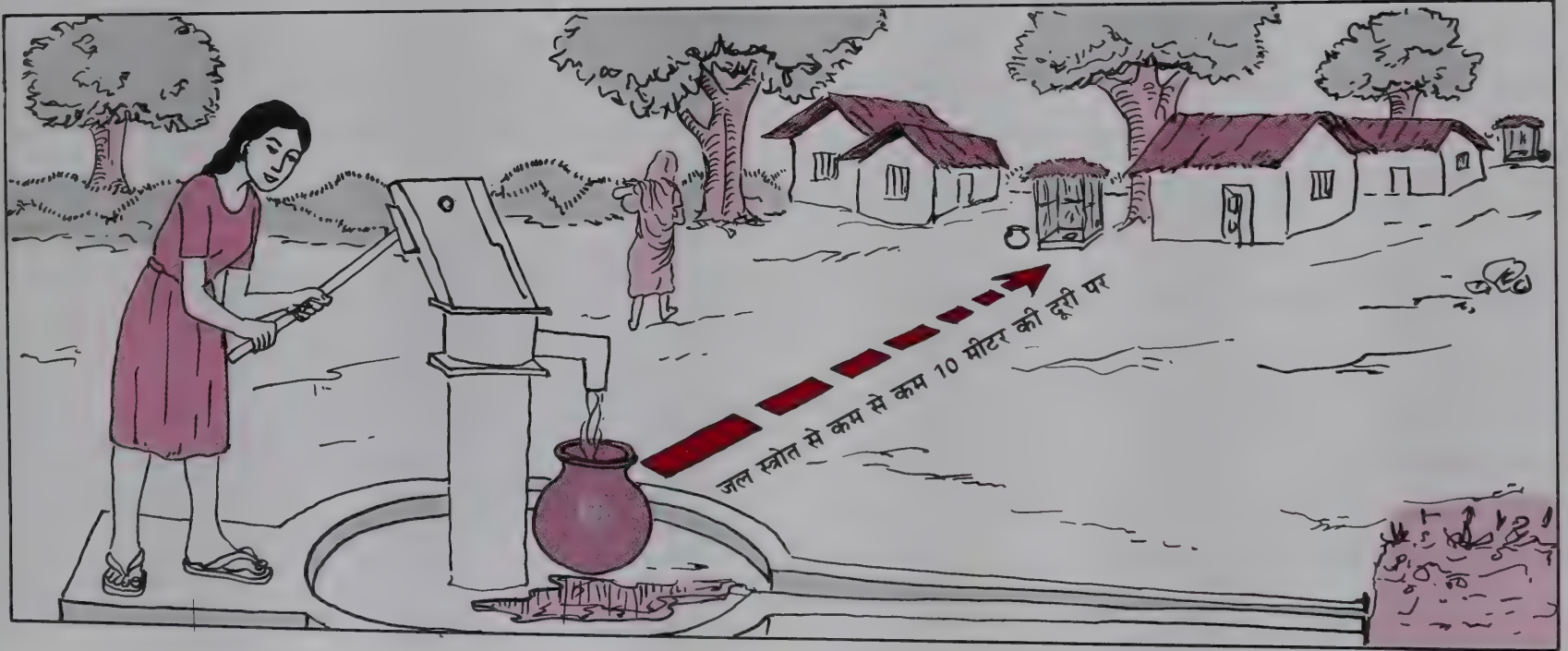
जब नया गड्ढ़ा भर जाता है तो पुराने को साफ करके ढांचा व चबुतरा फिर लगा देते हैं । चूंकि ऊपर के ढाँचे को बार-बार इधर-उधर बदलना पडता है अत: इसे स्थायी नहीं बनाया जाता । इस प्रकार का शौचालय सबसे अधिक मूल्य प्रभावी स्वच्छ शौचालय है।

(ब) दो गड्ढ़े वाला जल-बन्द शौचालय

'दो गड्ढ़े वाला जल-बन्द शौचालय' मल-निस्तारण की सम्पूर्ण प्रणाली है जो कि एक तरफ सफाई की सारी जरूरतें पूरी करती है और दूसरी तरफ कच्चे एवं सड़े मल को बिना हाथों द्वारा छुए, लगातार काम करती है। इसके मुख्य अंगों में बैठने का चबूतरा, जंक्शन कक्ष, दो गड्ढ़े और ऊपरी ढांचा सम्मिलित हैं। बैठने का चबूतरा उचित नींव का थोड़ा ऊंचा पक्का फर्श होता है। तसला और पी-ट्रैप बनाने के समय ही फर्श में लगा दिया जाता है। इस शौचालय का तसले का तला गहरा ढालदार होता है ताकि कम पानी (2-3 लीटर) से ही मल बह जाए। बहने के बाद कुछ पानी पी-ट्रैप में रूक कर जल बंद बना देता है जो दुर्गन्ध बाहर आने और कीड़ों को अन्दर जाने से रोकता है। पी-ट्रैप का निकास पाईप अथवा ईंटों की नाली द्वारा जंक्शन-कक्ष से जुड़ा होता है। जंक्शन का एक मुख पी-ट्रैप से जुड़ा होता है तथा दो निकासी, दो अलग-अलग गड्ढ़ों से जुड़े होते हैं जो बारी-बारी से प्रयोग होते हैं। सुरक्षा एवं एकान्त के लिए एक अस्थायी अथवा स्थायी ऊपरी ढांचा होता है। जब एक गड्ढ़ा प्रयोग होता है तो दूसरे की जंक्शन-कक्ष से निकासी बन्द करके विकल्प के तौर पर रखते हैं। दो तीन साल में पहले गड्ढ़े के भरने पर उसका मुख जंक्शन-कक्ष से बन्द करके दूसरे का खोल देते हैं। भरे गड्ढ़े का मल दो साल तक बन्द रहकर खाद बन जाता है तो उस दुर्गन्धरहित खाद को निकाल कर खेतों में प्रयोग कर सकते हैं।

• पोर फ्लश जल बन्द शौचालय

शौचालय कैसे बनाएं?

पहले एक उपयुक्त स्थान चुनते हैं। शौचालय ढलान या गड्ढ़े में नहीं होना चाहिए। जल को दूषित न होने देने के लिए शौचालय को जल स्त्रोत से दूर बनाना चाहिए। यदि गड्ढ़े का तला क्षेत्र के भूजल-स्तर से 3 मीटर से कम दूर हो तो दूषण रोकने के लिए शौचालय कम से कम 10 मीटर दूर बनाना चाहिए। यदि भूमि दरार वाली हो जिसमें जल तेज बहता है तो खतरा अधिक होता है। आपके क्षेत्र में शौचालय की कीमत चुनी गयी डिजाइन और वस्तुओं के मूल्य पर निर्भर होगी। रू. 300/- व अधिक मूल्य तक की डिजाइनों से आप चुन सकते हैं।

जिन क्षेत्रों में सरकारी विभाग द्वारा ग्रामीण स्वच्छता कार्यक्रम लागू है वहाँ निर्माण सामग्री उनसे मिल जाती है। दूसरे क्षेत्रों में यह वस्तुएं सीधे उत्पादन केन्द्रों अथवा स्थापित ग्रामीण स्वच्छता सेवा केन्द्र (RSM) से प्राप्त की जा सकती हैं।

● जल स्त्रोत एवं शौचालय के बीच सुरक्षित फासला

जल-बन्द शौचालय का प्रयोग व रख-रखाव

(1) मल-द्वार की सफाई, बहाव एवं शौचालय की सफाई के लिए एक पानी का बड़ा बर्तन और एक मग शौचालय के बाहर हमेशा रखिये।

(2) प्रयोग से पहले तसला भिगाने के लिए पानी डालिए। इससे मल तसले में नहीं चिपकेगा।

(3) पायदान पर ठीक से बैठिए ताकि मल तसले पर ही गिरे।

(4) शौच के बाद तसले से मल बहाने के लिए लगभग दो लीटर पानी डालिये।

(5) झाडू-पानी से रोजाना तसला साफ करने के लिए फिनाइल का प्रयोग नहीं करिये। क्योंकि इससे मल सड़ाने वाले जीवाणु मर जाते हैं।

(6) तसले में पत्थर, कूड़ा, कपड़ा या दूसरी ठोस वस्तुएं नहीं डालिये। इससे शौचालय अवरूद्ध हो जाता है।

(7) छोटे बच्चों को शौचालय के प्रयोग के लिए प्रेरित करिये।

(8) शिशु के मल के सुरक्षित निपटान के लिए शौचालय का प्रयोग करिये। शिशु के मल को शौचालय में डालकर पानी से बहा दीजिये।

(9) शौच के बाद तथा शौचालय की सफाई के बाद साबुन-पानी से हाथ धोइये।

● जल बन्द शौचालय का रख-रखाव

(10) अवरूद्धता के कारण यदि शौचालय काम न करे तो निम्नलिखित कदम लीजिये:-

(अ) एक गड्ढ़ा जल-बन्द शौचालय के अवरोधन के मामले में:-

(क) तसले से सब ठोस वस्तुएं निकाल कर ढेर सारा पानी डालिये।

(ख) यदि अभी भी अवरोध हो तो पानी डाल कर थोड़ी देर उसे मुलायम होने दीजिये और फिर पानी डालिये।

(ग) अभी भी अगर अवरोध हो तो गड्ढ़े का ढक्कन उठाकर जांच लीजिये कि कहीं गड्ढा भर तो नहीं गया।

(घ) यदि वह भरा हो तो दूसरा गड्ढा खोद कर तसला-ढांचा आदि उस पर लगा दीजिये।

(ब) दो गड्ढ़ा जल-बन्द शौचालय अवरोध के मामले में:-

(क) सारी ठोस वस्तुएं हटाकर ढेर सारा पानी डालिये।

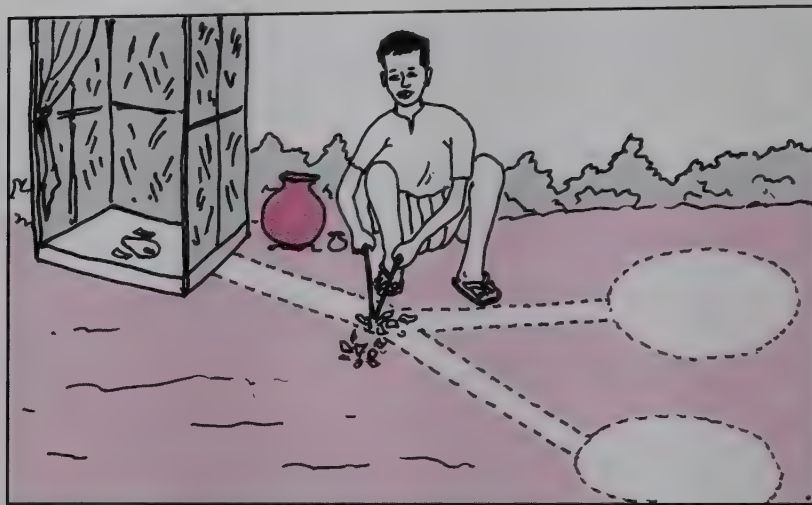
(ख) फिर भी अवरोध रहने पर पानी डालकर थोड़ी देर उसे मुलायम होने दीजिये और फिर ढेर सारा पानी डालिये।

(ग) यदि अभी भी अवरोध हो तो जंक्शन कक्ष व नालियों की जांच करिये।

(घ) जो भी अवरुद्ध हो उसे झाडू-पानी से साफ कर दीजिये।

(ड़) अभी भी अवरुद्ध रहने पर ढक्कन हटाकर गड्ढ़े के भरे होने की जांच करिये।

(च) एक गड्ढ़ा भरा होने पर उसकी निकासी बन्द करके जंक्शन कक्ष से दूसरे गड्ढ़े की निकासी खोलिये ताकि मल अब उसमें जाए।

(11) कोई कठिनाई होने पर स्थानीय मिस्त्री से सम्पर्क करिये।

● अवरोध साफ करने के लिए जंक्शन कक्ष की जांच

स्मरणीय तथ्य :

मानव मल के सुरक्षित निपटान के समय ध्यान दें कि परिवार जन:

- शौचालय के डिजाइन व मूल्य के अनुसार चुनाव की जानकारी रखते हैं।
- मानव मल के उचित निपटान के लिए स्वच्छ शौचालय बनाते हैं।
- शौचालय के बाहर पानी का घड़ा रखते हैं।
- प्रयोग के पहले तसला भिगोने के लिए पानी डालते हैं।
- रोजाना झाडू-पानी से शौचालय साफ करते हैं।
- शिशुओं के मल निपटान के लिए शौचालय का प्रयोग करते हैं।
- स्थानीय मिस्त्री का पता जानते हैं।
- ग्रामीण स्वच्छता सेवा केन्द्र (RSM) व स्थानीय उत्पादन केन्द्र का पता जानते हैं।

कूड़े-कचरे एवं गोबर का निपटान

समस्याएं :

भारत में शिशु मृत्यु का एक बड़ा भाग टेटनस के द्वारा है। टेटनस के रोगाणु गन्दगी, विशेषकर गोबर में, रहते हैं। यह रोगाणु खुले घाव से शरीर में प्रवेश करते हैं। नवजात शिशु को भी टेटनस हो सकता है यदि उसकी नाभि गन्दे औजार से काटी जाए। इस रोग से शिशु की मृत्यु भी हो सकती है। गन्दे हाथों से पैदा होने से भी शिशु को टेटनस हो सकता है।

घर के आस-पास व सड़कों पर कूड़े और गोबर के ढेर, मक्खियों के जन्म स्थान होते हैं। वह सड़क व नालियाँ भी अवरुद्ध करते हैं। वह रोग फैलाने वाले चूहे, सुअर, कुत्ते काकरोच आदि जन्तुओं को आकर्षित करते हैं। कूड़े व गोबर के ढेर के कारण हुए कीचड़ में मलेरिया व हाथीपांव जैसे रोग फैलाने वाले मच्छर पैदा होते हैं। इसके अलावा अन्धाधुन्ध कूड़े के ढेर पर्यावरण के लिए भयानक खतरा भी हैं।

• अस्वच्छ वातावरण

समाधान :

(1) घर व आस-पास सफाई रखनी चाहिए। कूड़ा जमा करने के लिए एक कूड़ेदान या कोई स्थानीय डिब्बा प्रयोग करना चाहिए। खाली दफ्ती या लकड़ी का डिब्बा भी काम करेगा।

(2) प्लास्टिक से बनी चीजें जैसे थैली, खिलौने आदि, शीशा, कागज या धातु अलग जमा करके पुनर्चक्रण के लिए कबाड़ी को देना चाहिए।

(3) सब्जी के छिलके, चाय पत्ती व अन्य रसोई का कूड़ा अलग जमा करना चाहिए।

(4) सब्जियों का कूड़ा दो प्रकार से निपटाया जा सकता है:-

(अ) खाद बनाना:-

एक गड्ढे में कूड़ा जमा करके खाद बनायी जा सकती है। सब्जी के छिलके, पत्तियों के अलावा गोबर भी इसमें डाला जा सकता है। इसमें कूड़ा धीरे धीरे सड़कर दो-तीन महीने में खाद बन जाता है जिसे सब्जी की क्यारी या खेतों में प्रयोग किया जा सकता है।

(ब) कृमिसंवर्धन:-

केंचुए सब्जी के छिलके आदि खाकर उन्हें खाद बनाने के लिए काम आते हैं। हल्की गर्मी व नमी प्रभावी कृमिसंवर्धन के लिए उपयोगी हैं।

कूड़े का गड्ढ़ा कैसे बनाएं

कूड़े का गड्ढ़ा बनाना सरल है :

(1) घर के पिछवाड़े का एक कोना चुन लीजिए।

(2) एक मीटर लम्बा चौड़ा व 0.8 मीटर गहरा गड्ढ़ा खोदिए।

(3) गड्ढ़े के चारों ओर 10 से.मी. ऊंची मिट्टी की मेड़ बनाकर ठोस कर दीजिए। इससे पानी गड्ढ़े में आसानी से नहीं जायेगा।

• कूड़े के लिए गड्ढा

(4) हर सप्ताह गड्ढ़े के कूड़े को बांस या पांचा से बराबर करके तीन अंगुल मोटी मिट्टी की सतह बना दीजिए। इससे मक्खियाँ नहीं पैदा होंगी। गड्ढ़े के भर जाने पर मिट्टी की ठोस सतह बनाकर छोड़ दीजिए। दो-तीन महीने बाद बढ़िया खाद तैयार होगी।

(5) जब गड्ढ़ा भर जाए तो करीब ही दूसरा गड्ढ़ा तैयार कर लीजिए।

● सामुदायिक आयोजक व सामुदायिक सदस्य साथ काम करते हुए

स्मरणीय तथ्यः

कूड़े-कचरे व गोबर के निपटान के प्रसार के समय ध्यान दें कि परिवार जनः

- रसोई में व पिछवाड़े कूड़ा जमा करने के लिए कूड़े दान रखिये।
- रसोई से थोड़ी दूर कूड़ा फेंकने और खाद बनाने के लिए गड्ढ़ा बनाएं।
- जानवरों का गोबर कूड़े के गड्ढ़े में निपटाएं।
- नियमित रूप से गड्ढ़े के कूड़े को बराबर करके मिट्टी की सतह से ढक दीजिये।
- खेतों या घरेलू बगीचों में इस खाद का प्रयोग करिये।

घर एवं भोजन की स्वच्छता

समस्याएं:

ज्यादातर गाँव के घर सीलनभरे, अन्धेरे और घुटन भरे होते हैं। उसमें रोशनी और साफ हवा का अभाव होता है। पांच-छः लोगों को एक ही कमरे में रहना पड़ता है। महिलाओं को उसी में खाना बनाना व स्नान करना पड़ सकता है। अक्सर मनुष्यों व पशुओं को एक ही छप्पर के नीचे रहना पड़ता है। गन्दा वातावरण चूहे, तिलचट्टे एवं मक्खियों जैसे रोगवाहकों को आकर्षित करता है।

परम्परागत खुले चूल्हे का धुआं आंखों में जलन व सांस का रोग पैदा करता है खासकर बच्चों व बूढ़ों में। अध्ययन से पता चला है कि रोज़ खाना बनाते समय महिलाएँ जितना धुआं सूंघती हैं उसका असर 200 सिगरेट के धुएं के बराबर होता है। अतः चूल्हे का धुआं सूंघने वाली गर्भवती महिलाएं बीमार बच्चे को जन्म दे सकती हैं।

काफी संख्या में लोग खेतों में शौच जाते हैं। इस खुले मल में रहने वाले संक्रामक रोगाणु वहाँ उगने वाले फल व सब्जियों में चले जाते हैं। यदि यह फल व सब्जी, बिना धोये कच्ची खाई गई तो दस्त व अन्य रोग हो सकते हैं। खुला भोजन मक्खियों, हवा व अन्य कीड़ों द्वारा दूषित हो सकता है।

• घर का अस्वच्छ वातावरण

समाधान :

(1) मनुष्य की एक तिहाई आयु घर में बीतती है। इसलिए घर में हवा और रोशनी के लिए पर्याप्त खुलापन होना चाहिए। घर में उचित संवातन न केवल शारीरिक आराम और रोशनी देता है, वह हवा से फैलने वाले रोगाणुओं की रोकथाम के लिए भी ज़रूरी है।

(2) घर को हमेशा साफ रखना चाहिए। फर्श को रोज झाड़ू से साफकर कूड़ा पिछवाड़े कूड़े के गड्ढे में फेंकना चाहिए।

(3) खुला भोजन व गन्दे बर्तन विभिन्न रोग फैलाने वाले जीवों-चूहों, मक्खी, तिलचट्टे आदि को आकर्षित करते हैं। भोजन को हमेशा ढक कर रखना चाहिये और कीड़ों-मकोड़ों से बचा कर रखना चाहिये ।

(4) मक्खियों से भोजन को बचाने के लिए जाली का प्रयोग करना चाहिये। चूहे-मक्खी को दूर रखने के लिए अलमारी में जाली लगवा कर भोजन उसमें रखना चाहिये। इसमें फल, कच्ची सब्जी भी सुरक्षित रख सकते हैं।

(5) घर में धुआं भरने से रोकने के लिए धुआं रहित (निर्धूम) चूल्हा प्रयोग करना चाहिये। इससे आंखों की जलन व सांस के रोगों से भी बचाव होगा।

(6) पीने का पानी ढक कर जमीन से थोड़ा ऊपर चबूतरे पर रखना चाहिये।

(7) पानी निकालने के लिए कलछी का प्रयोग करना चाहिये या लम्बी गर्दन वाली सुराही मे पानी रखना चाहिये।

• निर्धूम चूल्हे का प्रयोग आंखों को जलन व सांस की बीमारियों से रोकता है

(8) कच्चे खाये जाने वाले फल व सब्जियाँ खाने से पहले अच्छी तरह धो लेनी चाहिए। पकाने से पहले सब्जियाँ भी धो लेनी चाहिए।

(9) बर्तनों को सुरक्षित स्त्रोत के जल से धोना चाहिए। दूषित जल से धोने पर बर्तन तथा उसमें रखा भोजन भी दूषित हो जाएगा।

(10) खोमचे वालों से खुला भोजन लेकर नहीं खाना चाहिए।

(11) घर का आस-पड़ोस साफ रखना चाहिए। गोबर को एक कूड़े के गड्ढे में डालना चाहिए तथा पशुओं के मूत्र को नाली द्वारा सोकेज पिट में बहाना चाहिए।

(12) बच्चे द्वारा घर में शौच करने पर मक्खियों को उस पर बैठने से रोकने के लिए फौरन उसे साफ करना चाहिए।

(13) बच्चे के मल को शौचालय में या जमीन में गड्ढ़ा खोदकर डालकर मिट्टी से ढक दें।

(14) घर से अलग पशु शाला बनाएं। इसका पक्का फर्श नाली की ओर ढलुवां हो। नाली की जुड़ाई व फर्श की जुड़ाई के लिए सीमेन्ट या चूना-मसाले से जोड़ना चाहिए। नाली को सोकेज पिट से जोड़ना चाहिये। इस प्रकार पशुओं का मूत्र बह जाएगा। छप्पर को रोज झाड़ कर साफ रखना चाहिये।

• भोजन की स्वच्छता में पकाने से पहले सब्जियाँ धोना सम्मिलित है

स्मरणीय तथ्यः

घर एवं भोजन की स्वच्छता के प्रसार के समय ध्यान रखें कि परिवार जनः

- घर साफ रखें।
- सारे घरेलू कूड़े को कूड़ेदान में, या फिर कूड़े के गड्ढ़े में डालें।
- भोजन ढक कर सुरक्षित रखें।
- मक्खियों से बचाने के लिए भोजन जाली वाली अलमारी में रखें।
- घर में धुआं भरने से रोकने के लिए निर्धूम चूल्हा प्रयोग करें।
- पीने का पानी ऊंचे चबूतरे पर ढक कर रखें।
- पानी निकालने के लिए कलछी का प्रयोग करें।
- भोजन के पहले हाथ साबुन/राख और पानी से धोएं।
- बेकार पानी को बहाने के लिए नाली बनाकर सोकेज पिट या क्यारी में पहुंचाये।
- अपना शौचालय साफ रखें।
- बच्चे/शिशु का मल तुरन्त साफ करें।
- बच्चे का मल शौचालय में बहा दें या एक गड्ढ़े में डालकर मिट्टी से ढक दें।

● घरेलू सफाई के लिए कूड़े का निस्तारण

व्यक्तिगत सफाई

समस्याएं:-

कई रोग व्यक्तिगत सफाई के अभाव में फैलते हैं। अध्ययन से पता चला है कि हाथ धोने व नाखून काटने जैसी व्यक्तिगत सफाई की आदतों का दस्त के कारण होने वाले रोगों पर समुचित प्रभाव पड़ा। बेहतर व्यक्तिगत सफाई के अभ्यास से रोहा, खुजली जैसे रोगों को काफी हद तक रोका जा सकता है। मानवमल में कई हानिकारण रोगाणु होते हैं। यह रोग फैलाने का एक प्रमुख स्त्रोत हैं। यदि शौच के बाद अच्छी तरह हाथ न धोए जाएं तो रोग फैलते हैं। रोगाणु लम्बे गन्दे नाखूनों के नीचे भी जमा होते हैं। शौच के बाद बच्चे को साफ करने वाली माँ खुद अपने हाथों को साबुन/राख से धोना भूल सकती हैं। अत: जब माँ खाना पकाएगी तो रोगाणु भोजन में चले जाएंगे। इस प्रकार एक बच्चे के द्वारा पूरा परिवार दस्त के कीटाणुओं से संक्रमित हो जाएगा। इसी प्रकार यदि परिवार जन शौच के बाद अपने हाथ नहीं धोएंगे तो वह भी रोग को फैलाएगें।

त्वचा की सफाई न करने पर दाद-खाज, खुजली आदि त्वचा के रोग होते हैं। इससे त्वचा में खुजली व घाव होते हैं। चर्म रोग छूने व कपड़े से बहुत जल्दी फैलते हैं।

नंगे पैर रहने वालों को हुक वॉर्म (अंकुश कृमि) अधिक होता है क्योंकि इसके रोगाणु शरीर में पैर के तले से घुसते हैं और उसको कमजोर व खून की कमी का रोगी बना देते हैं।

यदि नियमित रूप से दाँत न साफ किए जाएं तो भोजन के कण दाँतों में जमा होकर सड़ जाते हैं। इससे दाँतों में दर्द व सांस में बदबू होती है तथा दाँत सड़ भी सकते हैं।

जुखाम व क्षय (TB) जैसे रोग हवा से फैलते हैं जब रोगी व्यक्ति छींकता, खांसता या जमीन पर थूकता है।

- मुंह में गन्दी अंगुलियां डालना और गन्दगी में नंगे पैर चलना खराब आदते हैं

समाधानः

व्यक्तिगत सफाई के कुछ और महत्वपूर्ण पहलूः-

(1) साबुन या राख से हाथ धोनाः

यह सबसे महत्वपूर्ण आदत है। बांग्लादेश में हुए एक अध्ययन से पता चला है कि खाने से पहले व शौच के बाद साबुन से हाथ धोने से दस्त के कई रोगों में 50 प्रतिशत की कमी आई। बच्चों में साबुन/राख से हाथ धोना अच्छी आदत के रूप में फैलाना चाहिए।

हाथ क्यों धोएं?

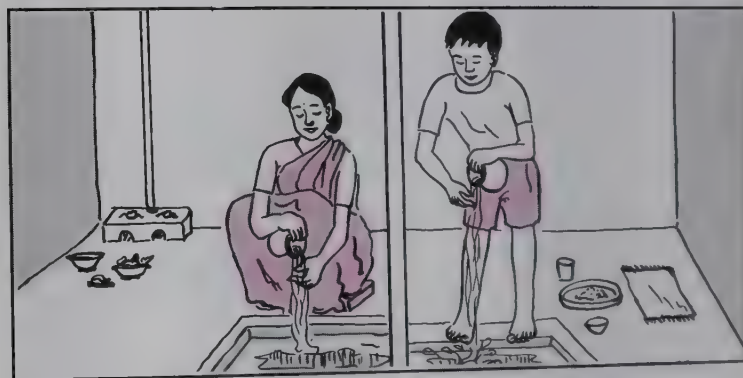
- शौच के बाद मल द्वार की पानी से सफाई के बाद संक्रामक रोगाणु जो हाथ में चिपके होते हैं मुंह के द्वारा आसानी से शरीर में प्रवेश पा जाते हैं।
- दिन में काम के दौरान लाखों सूक्ष्म रोगाणुओं वाली धूल हाथों में लग जाती है। जब इन गन्दे हाथों से भोजन करते हैं तो यह संक्रामक रोगाणु शरीर में प्रवेश कर जाते हैं।
- हैण्डपम्प या पाइप से साफ बर्तन में पानी जमा करने, भोजन को मक्खियों से बचाकर ढक कर रखने, फलों व सब्जियों को काटने-खाने से पहले धोने के द्वारा दस्त के रोगों की रोकथाम की कोशिश बेकार हो जाएगी यदि पानी, भोजन, फल आदि चीज़ों को गन्दे बिना धुले हाथों से छुए जाएंगे।

हाथ कैसे धोएं?

हाथों को साफ व संक्रामक रोगाणुओं से मुक्त रखने के लिए साबुन व पानी से धोना चाहिए। यदि साबुन न हो तो साफ रखने के लिए हाथों को राख और पानी से धो लें। मिट्टी में कीटाणु होते हैं। अतः हाथ धोने के लिए मिट्टी का प्रयोग संक्रामक हो सकता है।

हाथ धोना सबसे जरूरी कब है?

हाथ धोना चाहिए :

- खाना पकाने के पहले
- खाना खाने के पहले
- बच्चे को स्तन से दूध पिलाने के पहले
- खाना परोसने से पहले
- बच्चों को खाना खिलाने से पहले

मल त्याग के बाद हाथ धोना चहिए :

- शौच एवं मलद्वार की सफाई के बाद
- शौच किए हुए बच्चे/शिशु की सफाई के बाद
- बच्चे/शिशु के मल-निस्तारण के बाद।

(2) **नाखून काटना :**

लम्बे नाखूनों के पीछे गर्द तथा रोग फैलाने वाले रोगाणु तथा पेट के कीड़ों के अण्डे होते हैं। यह रोगाणु गन्दे, लम्बे नाखूनों द्वारा भोजन में जाकर उन्हें दूषित करते हैं। यह भोजन दस्त व अन्य रोग पैदा करते हैं। इसलिए नाखूनों को नियमित रूप से छोटा व साफ रखना चाहिए।

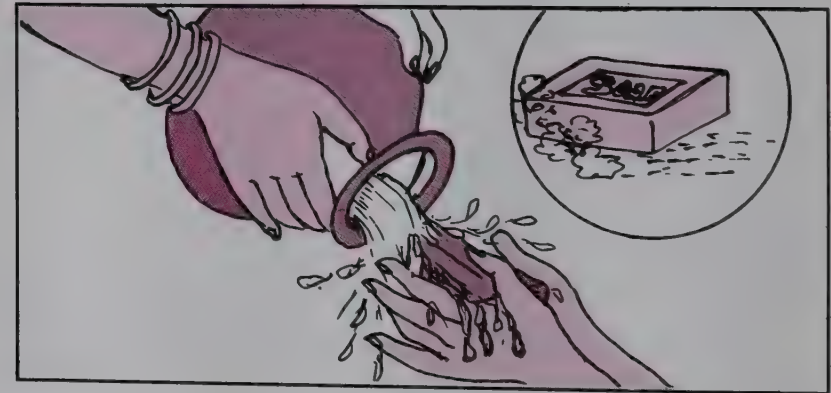
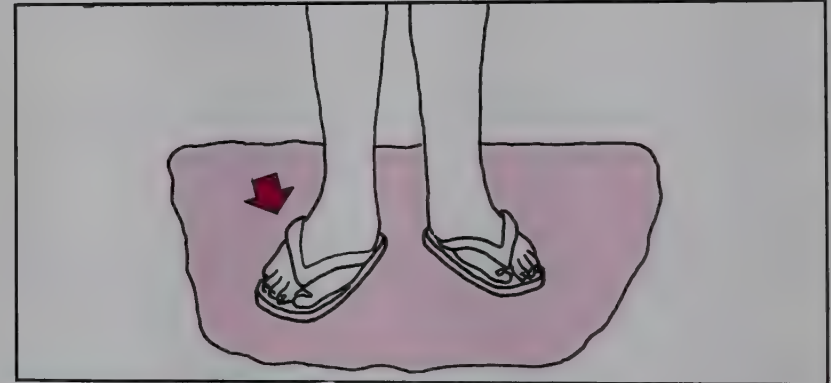
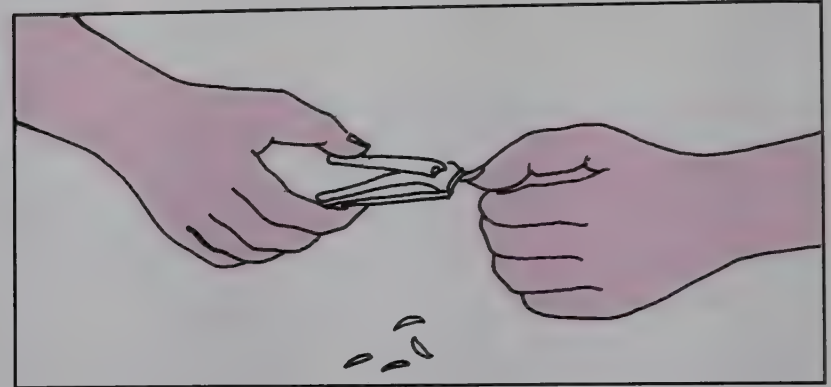
(3) **चप्पल पहनना :**

हुकवॉर्म (अंकुश कृमि) बहुत आम पाया जाता है जो रोगियों में खून की कमी व कमजोरी पैदा करता है। खुले में अन्धाधुंध शौच करने से मिट्टी में हुक वॉर्म बढ़ते हैं और नंगे पैर चलने से शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। चप्पल पैर की त्वचा को इन रोगाणुओं के सम्पर्क में आने से बचाती हैं। लोगों को, विशेषकर बच्चों को, उचित चप्पल/जूते पहनने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

(4) **बालों की देख-भाल :**

बालों की नियमित धुलाई व उचित देखभाल जरूरी है। गन्दे बालों में जुएं होती हैं।

(5) **रूमाल का उपयोग :**

खांसते-छींकते समय मुंह ढकने के लिए रूमाल या हाथ का उपयोग हवा से फैलने वाले रोगों की रोकथाम करता है।

(6) **नहाना व कपड़े धोना :**

साबुन से प्रतिदिन नहाना जरूरी है। कपड़े भी नियमित रूप से धोना चाहिए।

(7) **साफ वातावरण में खेलना :**

जहाँ लोग शौच करते हों वहाँ मिट्टी में बच्चों को नहीं खेलना चाहिए। लोगों को चप्पल पहनने को प्रेरित करें।

(8) **दांतों की सफाई :**

प्रतिदिन सवेरे तथा रात को सोने से पहले दाँत साफ करने चाहिए। दाँतों की सड़न व सांस की बदबू रोकने के लिए नीम की दातून व नमक का उपयोग कर सकते हैं।

स्मरणीय तथ्य :

व्यक्तिगत सफाई के प्रसार के समय ध्यान रखें कि परिवार जन :

- शौच के बाद व भोजन से पहले साबुन/राख व पानी से हाथ धोएं।
- नाखून काटने के लिए नेलकटर या कैंची का प्रयोग करें।
- चप्पल/जूते पहनें ।
- नहाएं, दांत साफ करें, बालों में कंघी करें और नियमित रूप से कपड़े धोयें और खुद को साफ रखें।
- खांसते-छींकते समय मुंह ढकने के लिए रूमाल या हाथ का उपयोग करें।
- खुलें में न थूकें।

• कुछ अच्छी आदतें

ग्रामीण स्वच्छता
(गाँव का साफ पर्यावरण)

समस्याएं :

यदि गाँव का वातावरण साफ न हो तो स्वच्छता जीवन की शैली नहीं बन पाएगी। स्वच्छता के केवल पहले छः भागों को पूरा करने से गाँव साफ नहीं होगा। उदाहरण के लिए लोग अपने घरों को साफ रखते हैं लेकिन कूड़ा सड़कों पर फेंक देते हैं। घरेलू सोकेज पिट बनवाकर देखभाल नहीं करते जिससे पानी बाहर बहता है। छोटे बच्चे अपने घर के बाहर सार्वजनिक नालियों या सड़कों पर शौच करते हैं। गाँव की नालियाँ कीचड़-पानी से भरी रहती हैं। बाजार, विद्यालय व अन्य सार्वजनिक स्थानों पर कूड़े का ढेर लगा रहता है इत्यादि। इसके अलावा सार्वजनिक जल स्त्रोतों पर कीचड़ का ढेर पर्यावरण के लिए खतरा है। गाँव में नालियों का अभाव पानी का जमाव कर सकता है जिससे मच्छर पैदा होगें। इसलिए गाँव का साफ वातावरण, लोगों के सफाई की आदत का व्यापक सूचक है।

• अस्वच्छ वातावरण

समाधान :

ग्रामीण स्वच्छता का सम्बन्ध पूरे समुदाय से है तथा समूह कार्य के द्वारा पर्यावरण के देखभाल की आवश्यकता है। इसके लिए गाँव के पर्यावरण की समस्याओं की पहचान, उनकी प्राथमिकताएं एवं समाधान के लिए सामूहिक प्रयत्न आदि आवश्यक हैं। ग्रामीण स्वच्छता का पहला चरण गाँववालों को पर्यावरण स्वच्छता समस्याओं के सम्बन्ध में जानकारी देना है - चाहे वह खेती का अपशिष्ट हो, सार्वजनिक कूड़ा हो या कीचड़ का जमाव हो स्थानीय स्तर पर कदम उठाने के लिए प्रेरित करना है।

(1) समुदाय में स्त्रोतों के न्यायपूर्ण उपयोग के प्रति, जागरूकता पैदा करना है ताकि अपशिष्ट कम हो तथा पुनर्चक्रण का स्थानीय तरीका ग्रहण करें।

(2) सार्वजनिक जल स्त्रोत का बेकार पानी खेतों की सिंचाई के लिए ले जाया जा सकता है या सार्वजनिक नाली से जलस्त्रोत को नालियों द्वारा जोड़कर निपटाया जा सकता है।

(3) जिन क्षेत्रों में पानी की निकासी का कोई विकल्प न हो तो बेकार पानी को सोकेज पिट में ले जाना चाहिए। यह घरेलू सोकेज पिट से बड़ा होना चाहिए। चूंकि सार्वजनिक सोकेज पिट का रख-रखाव कठिन है अत: इस तरीके को अन्तिम विकल्प मानना चाहिए।

(4) समुदाय को सड़क निर्माण, नाली निर्माण तथा नालियों को खेतों या सार्वजनिक नालियों से जोड़ने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

(5) लोगों को सार्वजनिक कूड़ेदान में कूड़ा डालने के लिए प्रेरित करना चाहिए। समुदाय को पुनर्चक्रण के द्वारा कूड़ा निस्तारण के लिए प्रेरित करना चाहिए।

(6) गाँव की सफाई में ग्राम पंचायत को भी सम्मिलित किया जा सकता है। सरकारी योजनाओं से इन कार्यक्रमों से सम्बन्धित धन को उपयोग कर सकते हैं।

(7) समुदाय को ठोस व द्रव्य अपशिष्ट निस्तारण जैसी अन्य स्वच्छता सुविधाओं के निर्माण के लिए प्रेरित करना चाहिए।

(8) गाँव में आंगनबाड़ी केन्द्र और विद्यालयों में स्वच्छ शौचालयों का निर्माण हो सकता है।

स्मरणीय तथ्य :

ग्रामीण स्वच्छता के प्रसार के समय ध्यान रखें कि गाँव वाले घरेलू सफाई से सम्बन्ध भागों को पूरा करें और:

- जल स्त्रोत के बेकार पानी को खेतों की सिंचाई के द्वारा या जल स्त्रोत को नालियों द्वारा सार्वजनिक नालियों से जोड़कर निस्तारित करें।
- सड़क व नालियाँ बनाकर उन्हें खेतों व सार्वजनिक नालियों से जोड़े।
- सड़क के किनारे या सार्वजनिक स्थानों पर रखे कूड़ेदान में ही कूड़ा डालें।
- नियमित रूप से गाँव की सफाई का काम करें।
- ठोस व द्रव्य अपशिष्ट निस्तारण प्रणाली जैसी अन्य स्वच्छता सुविधाओं का निर्माण करें।
- सड़कों पर न थूकें और न ही शौच करें।

• स्वच्छ वातावरण